

Vegetarischer Burger mit Quorn Rezept - Damit auch Liam etwas auf dem Grill hat

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	15 Minuten	Einfach	6 Burger

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
2 Scheiben	Brot
1 Stück	Zwiebel
2-3 Zweige	Rosmarin
230 g	Quorn Gehacktes
40 g	Rezenter Käse
75 g	Frischkäse
1 EL	Bullion
1 handvoll	Petersilie
1 Stück	Ei

1. Das Brot tosten (entweder im Toaster oder im Backofen) bis es knusprig und gebräunt ist.
2. Die Zwiebel klein hacken und mit etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Rosmarin fein schneiden und begeben. Kochen bis die Zwiebel glasig und weich (aber nicht braun!) ist.
3. Das getoastete Brot zu Brotkrümel verarbeiten (geht am einfachsten in der Küchenmaschine aber, wie ich herausgefunden habe auch mit dem Stabmixer).

4. Den Käse verreiben und zusammen mit dem Quorn, den Brotkrümeln, dem Frischkäse und den gekochten Zwiebeln in eine grosse Schüssel geben.
5. Einen Esslöffel Bouillon in einem Esslöffel kochendem Wasser auflösen und der Mischung begeben. Eine handvoll Petersilie fein hacken, das Ei verquirlen und beides in die Schüssel geben.
6. Die Mischung mit genügend Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit Händen vermischen. Mit den Händen zu Burger formen und auf einen Teller legen.
7. Auf dem Grill mit etwas Öl grillen (sonst kleben sie fürchterlich) bis beide Seiten gebräunt sind (ungefähr 4 Minuten auf jeder Seite).
8. Den Burger mit passenden Beilagen anrichten: Salat, Gurkenscheiben und einer leckeren Sauce.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
130 kcal	6 g	7 g	10 g